

## LOT 3 - SELF DEFENSE – Département 95 Val d'Oise

<b>Descriptif</b>	<b>Nature et domaine du projet</b>	Education et prévention à la santé
	<b>Forme du projet</b>	Atelier
	<b>Descriptif du projet</b>	<p>Basé sur des techniques issues des sports de combat associées à des principes de gestion de conflit, les cours de self-défense possèdent deux volets : – Une approche psychologique : anticiper le danger, gérer une situation de stress, faire face à une agression, désamorcer un conflit.</p> <p>Une approche physique : apprendre des gestes issus des arts martiaux (ex : clé de bras), se protéger, développer ses réflexes défensifs, détourner un objet pour s'en servir en vue de se protéger ou d'attaquer, désarmer, neutraliser un adversaire, apprendre l'art de la fuite.</p>
	<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre aux étudiants et étudiantes à savoir réagir à toutes situations potentielles</li> <li>• Pouvoir se protéger dans un esprit citoyen et sous couvert de la loi</li> <li>• Pratiquer du sport</li> </ul>
	<b>Type de public et niveau</b>	Etudiant 2025/2026. Tout niveau : débutant, intermédiaire et confirmé
	<b>Nombre de participants maximum par atelier</b>	10 à 15 selon les lieux
	<b>Durée</b>	De septembre à juin : 12 séances annuelles de 1 h 30 chacune
	<b>Calendrier</b>	Première période : année universitaire 2025/2026 (sauf pendant les semaines de fermeture du Crous de Versailles pendant les fêtes de fin d'année et le mois d'août)
	<b>Lieu</b>	Département du Val d'Oise 95